



NYITOTT KALITKÁBAN

Varga Judit három kisgyerek édesanyjaként, harmincnyolc évesen lett Magyarország igazságügyi minisztere. Férje, **Magyar Péter** jogász, diplomata, a Diákhitel Központ Zrt. vezérigazgatója mindig biztosította a feltételeit annak, hogy családjuk mellett a felesége is kiteljesedhessen hivatásában. Férfi-női szerepekről, társadalmi szemléletformálásról, Fülöp herceg-szindrómáról és arról beszélgettem velük, milyen nagy szükség lenne a női jellemvonásokra a közéletben.

♦ – **Erős párként ismeri önöket a környezetük. Hogyan alapozták meg a kapcsolatukat?**

Varga Judit: Pontosán emlékszem, hogy 2005. április elsején egy jogászbuliban leült velem szemben egy srác barna zakóban – ő volt Péter. Egy közös barátunk mutatott be minket egymásnak, beszélgetni kezdtünk, és pillanatok alatt kiderült, hogy azonos értékrend szerint képzeljük el az életünket. Meglehetősen ritka volt már akkor is, hogy valaki többek között azzal udvarolt egy nőnek, hogy fiatalon szeretne házasodni és szülővé válni – Péter ezeket nem rejtette véka alá, és ez nagyon imponált nekem.

Magyar Péter: Szerintem jó dolog fiatalon gyereket vállalni, egyrészt akkor még rugalmasabb az ember, könnyebben veszi az akadályokat, másrészt, ha hamar túl vagyunk a kisgyerekes korszakon, akkor rengeteg lehetőség áll még előttünk.

– **Az is mindig evidens volt, hogy az anyaság mellett szeretne más területeken is kiteljesedni?**

Judit: Igen. Mindig úgy gondoltam, hogy szülés után nem kell hogy megálljon az élet – gyerekek nélkül viszont megállna! Amiatt sosem aggódtam, hogy nem lesz érdekes munkám, mindig éreztem, hogy az életemnek ez a része rendben lesz. Viszont ha nincs családom, akkor az egészségnak nincs értelme, úgyhogy az foglalkoztatott inkább, hogy társat találjak. Ügyvédjelöltként több nemzetközi irodában is nagyon megbecsültek, csak éppen nem volt se hétvégém, se szabad estém. Szakmai szempontból nagyon hasznos időszak volt, rengeteget tanultam, de nem maradt időm a magánéletemre. Péter ekkor a bíróságon dolgozott fogalmazóként, mindennap végzett délután négykor, én meg valamikor késő este estem haza, úgyhogy ő várt engem meleg vacsorával. Éreztük, hogy



hosszú távon ez nem fog így működni. Egyre komolyabbá vált a kapcsolatunk, 2006 augusztusában Péter megkérte a kezemet, és életmódot váltottunk.

Péter: Sokat beszélgettünk akkoriban arról, vajon mi az egészséges női-férfi szerepfelosztás egy kapcsolatban, ha létezik egyáltalán ilyen. Végül döntöttünk, és egy helycserés támadással én ügyvédjelölt lettem, Judit pedig a bíróságon fogalmazóként folytatta. Ekkor egyértelműen ő lépett hátra a kapcsolatunkért.

Judit: Aztán jött 2008 és a „kismama-underground”, amit nagyon szerettem. Élveztem a hosszú délelőtti sétákat a kisfiunkkal a Sas-hegyen, és arra gondoltam, mennyivel jobb ez, mint halálra dolgozni magam az irodában. Nagyon jó ez is a női létben, hogy több szerepben kipróbálhatjuk magunkat. Esténként persze már nagyon vártam, hogy Péter személyében találkozhassek a civilizációval. Nagyon szép a kisbabával otthon töltött időszak, de egyben nehéz is, és erről is beszélni kell. Nem

tartom szerencsésnek, amikor csak a szépségeiről van szó, mert a monotonitás, a felnőtt kommunikáció hiánya sokaknak frusztráló lehet – pláne, ha mindenhol csak azt hallja az édesanya, hogy ez gyönyörű, neki meg minden pillanatban boldognak kellene érezni magát. *Levente* egyéves kora körül már vágytam arra, hogy valami mást is csináljak.

– Ekkor Péter lépett hátra: Judit brüsszeli karrierje érdekében feladta az ügyvédkedést, és otthon maradt egyéves gyermekükkel egy idegen városban. Nehéz döntés volt?

Péter: A döntés maga nem volt nehéz, hiszen tudtam, hogy – a mélypontok ellenére – Judit is szeretett otthon lenni Leventével, és alapvetően ez egy jó dolog. A karrierem itthon éppen beindulóban volt, viszont mindig szeretünk volna néhány évet külföldön dolgozni, és Judit kapott egy jó lehetőséget Brüsszelben, úgyhogy belevágtunk.

Az első hetek után maga az otthonlét – rokonok, barátok nélkül – már nagyon nehéz volt, érezhetően beszűkültem. Azóta értem és tudom értékelni igazán a nők által hozott áldozatot. Egészen más a dinamikája a gyermekkel otthon lévő fél és a munkába járó házastárs életének – ekkor értettem meg, hogy miért tud rámenni erre az időszakra sok házasság. Egészen más az, amikor reggel belibbenek az irodába, és vannak nehéz pillanataim, de bármikor meg tudok inni egy kávé egyedül, szóval alapvetően szabad ember vagyok. Otthon egy kisgyerekekkel egy fél pillanat alatt is történhet baj. Mindkettőnk jellemét formálta ez az időszak, tanulságos volt és összekovácsoló. Szerintem néhány otthon töltött hét vagy hónap igen fontos lehet minden férj, édesapa számára, és olyan erős apa-gyermek kötelék alakulhat így ki, ami „táv munkában” elképzelhetetlen.

Egyébként Judittól mindig megkapom, milyen igazságtalan az, hogy amikor a férj jár el dolgozni, akkor elvárja, hogy ha este hazaér, otthon rend legyen, felesége csinos ruhában, meleg vacsorával várja, a gyerekek lehetőleg már aludjanak – vagy legalábbis csöndben legyenek. Amikor viszont a férfi van otthon a gyerekekkel, akkor ezek az elvárások fel sem merülnek – legalábbis az ő tapasztalatai alapján. Csinos ruhában biztos nem vártam (nevet).

– A megszokott női-férfi feladatmegosztást önök felülírták, de hogyan viselte ezt a környezetük? Nem sajnálták Pétert, amiért a feleségéért férfiként hátr lépett? Vagy nem szólták meg Juditot, amiért nem bír otthon maradni a kicsi gyerekekkel?

Péter: Én ezt nem éltem meg áldozatként, a házasság csapatjáték, és egyébként is Belgiumban a játszótéren nagyjából ugyanannyi édesapával találkoztam, mint édesanyával, úgyhogy ott ez nem volt kirívó. Néha ugratnak persze a barátaim, amióta Judit miniszter lett, olykor megkérdezik, hogy nálunk ki viseli a nadrágot. Ilyenkor mindig Margaret Thatcher férjét idézem, aki erre a kérdésre nevetve csak annyit válaszolt: „A nadrágot természetesen én viselem, de én is vasalom.” De ha komolyra fordul a szó, akkor én inkább tiszteletet érzek, amiért mindketten hagyjuk egymást érvényesülni. Meggyőződésem, hogy a választás szabadságát kell biztosítani mind a nőknek, mind a férfiaknak, és a lényeg, hogy mindkét fél elégedett legyen a felállással – ha valódi demográfiai fordulatra vágyunk, akkor van ezen munkálkodnivalónk.

Judit: Én az anyaságot, a hagyományosnak mondható női feladatokat mindig úgy élhettem meg Péterrel, mintha egy nyitott ajtajú kalitkám lenne: tudtam, hogy ha szeretnék kiteljesedni más területen is, akkor kirepülhetek. Péter sosem várta el tőlem, hogy feladjak bármit is abból, aki én vagyok. Ha zárva lett volna a kalitka ajtaja, akkor nem biztos, hogy annyira jól éreztem volna magam benne, így viszont mindig szívesen repültem vissza.

Ugyanakkor nagyon becsülöm – és néha még irigylem is – azokat a nőket, akik kiteljesednek abban, hogy őrzik az otthon melegét, és nagyon zavar, amikor ezt a munkahelyi karrierhez képest alacsonyabb rangú vagy értékű munkaként állítják be. Ez egy kőkemény és felelősségteljes munka, aki szülő, az tudja ezt. Viszont fontosnak tartom, hogy a választás jogát megadjuk minden nőnek, és ne ítéljük el azt se, akit nem teljesít ki az anyaszerep önmagában.

– Az nem nehéz, hogy Péternek – férfi cégvezetőként – szüksége lenne egy támogató feleségre, aki minden bizonnyal nem tudja minden protokolláris eseményre elkísérni?

Péter: De, ez valamennyire Fülöp herceg-szindróma. Legtöbbször, ha az egyik házastárs egy nagy céget vezet, akkor az ő napirendjéhez igazodik a család élete. Nálunk ez kicsit másképp történik, hisz Judit Deák Ferenc székében ül, ez pedig egy magyar jogász számára a létező legnagyobb megtiszteltetés és egyben a legnagyobb felelősség is. De nem akarom elhallgatni, hogy igen, agilis férfiként nehéz ez a szerep, és néha egyfajta társadalmi kísérletként tekintek magunkra: izgalmas meg szép, de miért velünk történik? (nevetnek) Mert azért szívszorító tud lenni, ha könnyezik a gyerekek, amikor újra meglátja az édesanyját egy bőrönddel – Juditnak talán még nehezebb, hogy ebben a tudatban kell tárgyalnia. Aztán mindig arra jutok, hogy „a haza minden előtt”, mi ezt a szolgálatot elvállaltuk. Ha a mi példánk is hozzájárul ahhoz, hogy néhány év múlva Magyarországon sem lesz kirívó az, ha egy nő az anyaság mellett, akár magycsaláddal is vállal vezető közéleti szerepet, akkor már nem éltünk hiába. A kulcs szerintem a megfelelő társ megtalálásában keresendő, de fontos, hogy a szerepek újraértelmezése, átalakulása ne hozzon káoszt.



Azt tartom fontosnak, hogy közösen tartsuk a ritmust, és mindig az lépjen előre vagy éppen oldalra, akitől a helyzet ezt elvárja.

– És Juditnak milyen érzés az, hogy nem tud minden alkalommal támogató feleség lenni, sőt, most Péteré a támogató szerep?

Judit: Az olyan eseményeken, ahol különülnetnek minket, nem szívesen időzöm sokat. Természetesen nehéz, hogy Péter sokszor támogató státuszban van, és sajnálom, hogy nem mindig tudom őt elkísérni egy-egy fontos rendezvényre. De mi nemcsak kívülről tűnünk erős párosnak, hanem belülről is edzettek vagyunk (nevetnek).

Fontos nekem, hogy a férj férfi legyen, a feleség meg nő. Hogy hogyan egészítik ki egymást, az szerintem páronként változik. Én azt tartom fontosnak, hogy közösen tartsuk a ritmust, és mindig az lépjen előre vagy éppen oldalra, akitől a helyzet ezt elvárja.

– Judit, mikor tudja megélni a hagyományos női szerepet?

Judit: Nagyon szeretem például leszedni az asztalt egy baráti vacsora után, hogy a férfiak tudjanak beszélgetni, szeretek elmosogatni, én tisztítom a foltokat, és szeretek csinosan felöltözni. És persze az egyik leghangulatósabb dolog, ha a balatoni házunk konyhájában elkészíthetem a nyáresti vacsorát. Nagyon fontosnak tartom a családban a rendet, hogy a gyerekek tudják, mit hol találnak – szerintem ez a lelki stabilitásukhoz is alapvető. És fontos a rend a hétköznapjaikban is: hogy a zeneórák és a sporttevékenységek, amiknek fontos jellemformáló szerepük van, sinen legyenek. Nem feltétlenül az iskola, hanem sokkal inkább ezek tanítják őket fair playre, alázatra, csapatjátékra, hogy mindig kevesebbnek látszódjunk, mint amik vagyunk – ha ezek

kimaradnak gyerekkorukban, akkor felnőttként nem lesznek meg az eszközeik arra, hogy boldogok legyenek. Ha úgy kell részt vennem egy kormányülésen, hogy nem sikerült ezeket megszerveznem a gyerekeknek, akkor nem tudok olyan magabiztos lenni, mint amikor tudom, hogy a hátországom stabil. Mert akkor már nagyon komoly baj nem érhet, és „csak” az a dolgom, hogy a kormányülésen megválaszoljam a felmerülő kérdéseket.

Péter: Egyébként brüsszeli tartózkodásunk alatt született meg a két kisebb fiunk, ekkor újra Judit lépett egyet hátra, miközben én lépkedtem előre a diplomáciai ranglétrán.

Judit: Igen, évekig gyakorlatilag takaréklángon égtem. Péter sokat utazott, úgyhogy azokban az években én tartottam otthon a frontot, de ez is egy nagyon szép időszak volt. Kicsi gyerekek mellett ideális munkám volt, mert délután már én vittem őket focidzésre meg zeneórákra, sőt, egy évig a szülői munkaközösséget is vezettem a brüsszeli iskolában. Sokszor nosztalgiával gondolunk vissza ezekre a boldog és a mai életünkhöz képest bizonyosan nyugodtabb évekre, de közben úgy vagyunk vele, hogy a Jóisten mindenkire akkora feladatot ró, amekkorát el tud végezni.

– Miniszterként miben más, mint egy férfi?

Judit: Számomra a hivatásomban sem az a fontos, hogy egy vita során a másik felet macsósan megsemmisítsem, hanem hogy valamiféle kompromisszumra jussunk. Azt tapasztalom, hogy mi, nők életünk során annyiszor megtapasztaljuk a fizikai és érzelmi mélységeket – gondoljunk a várandósságra, a szülésre, az otthonlétre –, hogy kevésbé vagyunk hajlamosak elszállni, több alázat van bennünk. Érzelmesebbek vagyunk, ebből adódóan más a szemléletmódunk, mint a férfiaké. Erre is szükség van a közéletben. Persze nem kvóta-, hanem alkalmassági alapon. A statisztikák szerint átlagon felül hatékony munkaerők a többgyermekes anyukák.

Persze anyaként nehéz, hogy sokat vagyok távol a gyerekektől – nekik viszont ez a normális, mert ebben nőnek bele. Mi vagyunk a szüleik, és azt tartom a legfontosabbnak, hogy önazonosak maradjunk. Hiszem, hogy ha összekapaszkodunk, akkor közösen boldog felnőtteket nevelhetünk a három fiunkból. ♦



VONAL FELETT

Van-e bevált receptje a kiemelkedően tehetséges gyerekek nevelésének? Meddig mehet el egy anya a gyerekei támogatásában? *Nagy Anikó Mária Vonal felett* című dokumentumfilmje megküzdés és elengedés pengeélén táncolva kíséri két éven át a versenyúszó testvérpár, Juhász Adél és Janka útját.

◆ – **Filmjével azt a kérdést teszi fel: egy anya hogyan tudja a gyermekeit úgy szeretni, úgy terelni, támogatni, hogy közben ne telepedjen rájuk, és ami talán a legfontosabb, hogyan tud bennük és nem helyettük hinni. Megkapta a választ?**

– Tulajdonképpen nem. Abban kaptam megerősítést, hogy nincs igazán jó recept. Az élsportig csak az juthat el, aki egy sportágra egészen kicsi korától, módszeresen ráfordul. Márpedig egy hét-nyolc éves gyerek nem tudja, hogy ezt ő akarja csinálni vagy sem. Kezdetben biztosan a szülő dönt arról, hogy a versenysport útjára állítja a gyermeket. Hogy aztán ez az út hová vezet, az ott és akkor még nem derül ki.

– **A néző megérti a gyerekeit egyedül nevelő anyát, aki az élsportban keresi a kapaszkodót, a megtartó kereteket, a boldogulás útját a lányai számára... Különösen fontos eszköz lehet ez egy olyan családban, ahol hiányzik az egyik szülő.**

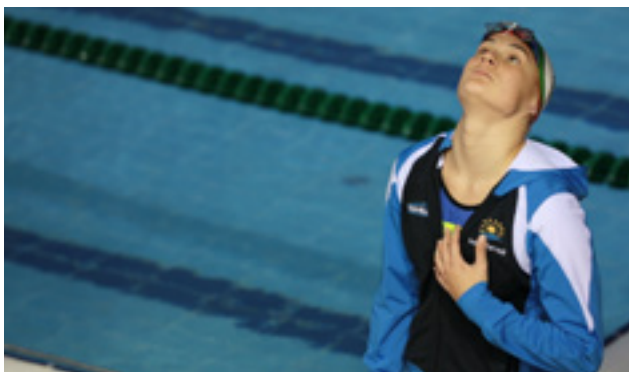
– Az édesanya, Kati fiatalkorra bizonyos értelemben párhuzamba állítható a lányaiéval, ezért is tartottam fontosnak bemutatni, hogy mit örökölt ő, és mit ad át. Nagyon küzd azzal, hogy vajon hol van az a nagyon finom határ, ameddig elmehet: amikor ő még beleszólhat, irányíthatja a lányokat, megmondhatja, hogy mit kell tenniük. Érdekes volt megfigyelni, hogy soha nem engedte a lányainak elgyászolni a kudarcot, annyira erősen akarta, hogy sikeresek legyenek, hogy pozitívan lássák a dolgokat. Valahogy mindig azt sugallta a lányoknak: bármi történjék is, menni kell tovább.

– **Az edző is ezt a hozzáállást képviseli, hiszen azt mondja: „ne zokogjál sokat, túrd a fájdalmat, essél át rajta...” A sportpszichológiától igencsak távol eső módszerekkel dolgozik.**

– Attila abszolút önmagát adta a filmben, de az is kiderül, hogy nagyon szereti a lányokat és a lányok is szeretik őt, és ragaszkodnak hozzá. Sem az édesanya, sem az edző nem akar rosszat, nem akarja bántani vagy túlterhelni a lányokat, csak éppen az élsport megköveteli ezt a szigorú. Egészen durva jelenetek is megtörténtek a kamera előtt, de mivel ezek nem voltak jellemzőek, úgy gondoltam, tisztességtelen lett volna benne hagyni őket, mert esetlegesen tévesen felnagyíthatták volna Attila agresszióvitását. Pedig, ha benne hagyjuk azt a jelenetet, amikor az edzőnél elszakad a cérna – ami a két év alatt egyetlen egyszer fordult elő –, akkor lehet, hogy nagyobb üt a dolog. Legnehezebb mindig azt megérezni: hol vagyok én a történetben – és hol az én sikerem? Egy fikcióban az ember azt csinál, amit akar – csakhogy egy dokumentumfilm szereplői hús-vér emberek. Attila továbbra is gyerekeket edz – nem vághatom el az életét azzal, hogy megmutatok egy ilyen jelenetet! Nincs az a siker, amiért három ember életét a földhöz csapom! Csakhogy a befogadói oldalról éppen ezt kérhetik számon! Azt mondták, a filmnek az az előnye, ami a hátránya is: egy hétköznapi történetet mesél el, igaz, annak teljes drámaiságával. De lehet, hogy a közönség ingerküszöbe már nem itt van. Ennek ellenére bízom benne, hogy ez a film megtalálja a közönségét – talán nem lesz fesztiválsiker, de sok édesanya találhat benne elgondolkodnivalót.



Juhász Adél, Nagy Anikó Mária és Juhász Janka



– Az a rendkívül szimpatikus és lenyűgöző a filmben, hogy a szereplők egyáltalán nem viselkednek mesterkéltén a kamera jelenlétében, igaz ez a felnőttekre és a gyerekekre egyaránt.

– Erre a nyitottságra, önzonosságra a filmet látva maguk is rácsodálkoztak. Anya és lányai között nagyon jó a kapcsolat, sokat beszélgetnek, sok mindent átbeszélnek.

– A filmmel nem zárul le a Juhász család története, hiszen az édesanya 2022-ig egyetemre jár, a lányok pedig továbbra is versenyeznek.

–A forgatás során úgy éreztük, hogy ez a történet megrekedt. Amikor én felvettem a családdal a kapcsolatot, a lányok sikereik csúcán voltak: Európa-bajnokok, Adélt behívták a válogatottba, és Janka is közel állt már hozzá. Remélem, hogy nem mi hoztuk ezt a szerencsétlenséget

az életükbe, de onnantól fogva, hogy mi beléptünk, szinte csak kudarc érte őket. Úgy éreztem, abba kell hagynunk a forgatást, mert ennél több kudarc már nem elviselhető sem nekik, sem nekünk. Akkor még egyikőjük sem tartott ott, hogy a versenyzést el tudná engedni. Megjelent ugyan ez a lehetőség a kommunikációban, de léleklben még nem voltak rá készek. A Kati szemében megjelenő könnycsepp a záró képsorokon számomra azt jelentette: talán már benne megfogalmazódik, hogy ezt egyszer mégiscsak el kell engedni. Innentől kezdve már a lányok dolga, hogy döntéseket hozzanak. Anyaként én is megtapasztalom a 18 éves fiam mellett, hogy az elengedés, bármilyen természetes is, nagyon nehéz. Eljön az idő, amikor én már csak támogatom, figyelem messziről a saját útjára lépő gyermekemet – és ezt bizony meg kell siratni. Kátival együtt én is el tudtam siratni ezt a helyzetet. ♦



SZÖVEG –
FEKETE FANNI

SZABADULÓSZOBA A GYÓGYULÁSÉRT

Kényszerbeteg gyermekek számára hoztak létre szabadulósobát a Vadaskert Alapítvány munkatársai. A játék mellett, hogy terápiájuk sikerességét támogatja, szereteteiknek is energiát ad a betegséggel való küzdelemhez.

♦ MIT NEVEZÜNK KÉNYSZERBETEGSÉGNEK?

A kényszerbetegség egy biológiai faktorokon és pszichológiai tényezőkön alapuló mentális probléma: az agy biokémiai egyensúlyának felborulása miatt állandóan visszatérő, kellemetlen gondolatok jelentkeznek az érintetteknek, szorongásukat pedig ismétlésszerűen végzett cselekvésekkel próbálják enyhíteni. Egyes családokban a betegségre való hajlam is feltételezhető, de genetikai háttere még nem teljesen tisztázott. A nevük megváltoztatását kérő Zsolt 11 esztendőes fia hároméves kora óta küzd a betegséggel, de csak közel hat évvel az első tünetek megjelenése után kaptak pontos diagnózist. „A feleségemmel azt vettük észre, hogy Balázs rituálészerűen törölgeti az orrát és ki-be dugdossa a pendrive-omat. Először azt hittük, csak játszik, aztán később újabb szokásokat vett fel, például állandóan a kezét mosta” – meséli a férfi. A legsúlyosabb az volt, amikor a kisfiúnál vallási tartalmú kényszer jelentkezett, és naponta 3-4 órán át imák szövegeit mondogatta. A szülők előbb pszichológushoz, majd a Vadaskert Alapítványhoz fordultak, ahol pszichés betegségben szenvedő fiatalokat kezelnek. Az alapítvány munkatársa, Németh Laura klinikai szakpszichológus, pszichoterapeuta azt mondja, a repetitív tevékenységgel töltött idő mennyiségéből lehet sejteni, ha baj van: a mindennapok nem a megszokott rutinnal

működnek, például elhúzódnak a reggeli készülődések, vagy a gyermek fokozott szenvedésnyomásról számol be, amikor olyan dolgot kell megtennie, amit nem akar. „Ha minimum egy óráig lefoglalják ezek a cselekvések vagy gondolatok, akkor kényszerbetegségről van szó.”

Tapasztalatai szerint sokan szenvednek a négy fal között, és mire szakszerű segítséghez jutnak, már nagyon súlyosak a tünetek, pedig ha korábban fordulnának orvoshoz, lecsökkenne a gyógyulási idő. Gyógyszeres terápiával vagy viselkedésterápiával a kliensek körülbelül 60, a kettő kombinációjával pedig azok 80%-ánál érhető el jelentős javulás. A fennmaradó 10-20% terápiareszisztens, akik közül többen idegsebészeti beavatkozásra szorulnak, mivel már az utcára sem mernek kilépni irracionális gondolataik miatt. Gyógyulásról akkor beszélhetünk, ha a tünetek 90%-ban megszűnnek és nem okoznak funkcióromlást a mindennapokban. A cél azonban nemcsak az, hogy visszaszorítsuk a tüneteket, hanem hogy azok ne okozzanak problémát a mindennapokban, és a betegek megtanulják kezelni azokat; ugyanis akinél genetikai hajlamot feltételeznek a háttérben, annál a gyógyulást követően is visszatérhetnek a panaszok egy nagyobb stressz hatására.

Kép: Vadaskert Alapítvány



A Vadaskert Alapítvány csapata

A JÁTÉKA LEGJOBB TERÁPIÁS ESZKÖZ

Az alapítvány 2004 óta működő, kényszerbetegekkel foglalkozó terápiás osztályának munkatársai azt figyelték meg, hogy a tünetek csökkentését célzó technikák akkor bizonyultak a leghatásosabbnak, amikor játékos formában adták át a gyerekeknek, akik később szüleikkel gyakorolták azokat. Ez adta a szabadulószo- ba ötletét, amely a kényszerbetegek pszichoterápiájának leghatásosabb módjára, a kognitív viselkedésterápia, az élményterápia és a családterápia kombinációjára épül. Megvalósításában öten vettek részt: Németh Laura, Dr. Kollárovcics Nóra gyermek- és ifjúságpszichiáter szakorvos, Ács Adrienn pszichológushallgató, foglalkoztató, Papp Bence élményterapeuta és Kollár Kristóf mentálhigiénés szakember, részlegvezető foglalkoztató.

A szabadulószobát a gyermekek szüleikkel együtt próbálhatják ki, eddig nyolc család tesztelte. A szakemberek először interjút készítenek a szülőkkel, felmérve a tünetek súlyosságát, a család dinamikájának jellegzetességeit,



Németh Laura

s hogy mi okozza a legnagyobb kihívást, majd helyzetükre szabott feladatokat állítanak össze. Egy tisztálkodási kényszerrel küzdő gyerekek például egy homokkal teli vödörbe kellett nyúlnia, hogy megtalálja a kulcsot. „Ez az úgynevezett elárasztásos technika, amikor a beteg hirtelen van kitéve egy szorongást kiváltó helyzetnek, és nemet kell mondania a kényszereire” – magyarázza Németh Laura. A helyiséget színes labdák, üzeneteket, nyomokat rejtő ládikák, távirányítású autó tesztek hangulatosabbá. A készítő a játék előtt egy, a lakásukat ábrázoló fotót kérnek a családoktól, hogy még otthonosabbá tegyék számukra a berendezést, emellett a játékosoknak olykor egy-egy személyes tárgyat is meg kell keresniük a szobában.

A CSALÁDOT IS SEGÍTI

A szülők, testvérek részvételét a szakemberek több szempontból is szükségesnek érezték. Egyrészt, a családtagok között fellépő ellentétek felerősíthetik a betegséget.



Voltak, akiknél a szülők konfliktusaira adott válaszként jelentek meg a tünetek, náluk intimitásnövelő feladatokkal készültek, míg egy másik esetben a szülőknek a betegre irányuló túlzott aggodása okozott gondot, ők a szabadulószobában akkor kaptak pontot, ha a gyerek egymaga oldotta meg a feladatokat. Másrészt, a játék a hozzátartozók számára is terápiás módszerként szolgál, ugyanis a gyermekek gyakran őket is megpróbálják bevonni ismétlésszerű tevékenységeikbe, például szüleiknek kell bekötni cipőfűzőjüket vagy elzárni a csapot, mert attól félnek, hogy bepiszkítják a kezüket – ezt hívják kiterjesztett kényszernek. „Amikor megjelentek az első tünetei, Balázs csak akkor nyugodott meg, ha megtöröltük az orrát és egy bizonyos hanglejtéssel azt mondtuk, »Pity-puty«” – meséli Zsolt. Laura azt tanácsolja, a szülők ilyenkor legyenek megértőek, de ne megengedőek. Ám nemet mondani is meg kell tanulni, a váratlan elutasítás ugyanis dührohamot válthat ki a betegből. A tünetek kiterjesztése hosszú távon nagyon megterhelő a családtagok számára: bár Zsolt már képes kezelni a helyzetet, ismer olyanokat, akiknek a beteg nyomására csak úgy szabad elhagyniuk a házat, ha nem érnek hozzá az ajtófélfához, ellenkező esetben vissza kell fordulniuk, hogy átöltözzenek.

Balázs és szülei az első családok egyikeként próbálhatták ki a szabadulószobát. „A fiamnak vizeléssel kapcsolatos ingerei is vannak, naponta 15-ször is felkeresi a mellékhelyiséget, még ha nem is kell pisilnie, ezért többször is vizet kellett innia,

ám annyira belefeledkezett a játékba, hogy ezúttal nem jutott eszébe” – idézi fel az apa. Papp Bence úgy véli, a nyolc család minden tagjára pozitív hatással volt a játék, amelyet kellemes közös programként éltek meg. „A gyerekeket hajtotta az adrenalin, és örömet okozott számukra, hogy azt látták, a szüleik összedolgoznak” – fejt ki a terapeuta. A munkamegosztás eredményesnek bizonyult Balázsnál is: míg édesapjával a nyomokat keresték, addig édesanyja a megoldásait rendszerezte, így egy óra alatt kijutottak.

A játék alatt két szakember is a szobában tartózkodik, akik elsősorban megfigyelőként vannak jelen, de szükség esetén segíteni is tudnak. A feladatok sikeres megoldását követően a családok egyórás beszélgetésen vesznek részt, ahol a terapeuták megfogalmazzák észrevételeiket, tanácsokat adva a további küzdelemhez – Zsolt és felesége például arra ébredtek rá, hogy fiuk betegsége miatt elhanyagolják kapcsolatukat, ezért eldöntötték, megpróbálnak kéténtente beiktatni egy kettesben töltött estét. Ez nemcsak házasságuk szempontjából elengedhetetlen, de Balázsnak is megnyugtató, ha kiegyensúlyozottnak látja a szüleit.

Németh Laura hangsúlyozza, a szabadulószoba önmagában nem, csak a terápia részeként vezethet gyógyuláshoz, azonban óriási lendületet adhat a kimerült családoknak, és reményt a változásra. A szabadulószobát a jövőben szorongó gyermekek és családjaik számára is elérhetővé teszik, emellett terápiájuk részeként gyermekcsoportok is használhatják. ♦



SZÖVEG –
VÉSEY MIKLÓS

SOROZAT –
APA KEZDŐDIK!

HÁRMAS EGYSÉG

1.

2.

3.

◆ Mindenével átölel, helyet ad a veséi között, a tüdeje alatt, a belek melegében. Odaadja a vérét, az oxigénjét, az ásványi anyagait. Hordoz, visz magával, velem vagyok akkor is, amikor egyedül van. Sosem vagyok egyedül, ő van alattam, felettem, mellettem, körülöttem. Ha rúgok egyet, vagy kinyújtom az kezem, meg tudom érinteni, puha, meleg és ruganyos. Hallom a hangját, érzem, ahogy simogat és beszél valakihez, hozzám beszél, nekem énekel. Van egy másik hang is, az mélyebb és ritkábban szól, a két hang néha egyszerre beszél, ez a legjobb, ilyenkor csukott szemmel, mozdulatlanul lebegek, míg el nem alszom. Amit ébren érzek, arról álmodom.

Ahogy növekszik, egyre nagyobb hely nyílik bennem, betölti az üres teret, amiről nem is tudtam, hogy létezik. Márpedig van, ennél jobban nem is lehetne, érzem a súlyát, húgyhólyagom a kanapéja, hasfalam a takarója, jobb vesém a lábtartója, bal vesém a párnáskája. Nem tudom, hogy hol végződik ő, hol kezdődöm én, elmosódnak a határok, ha nem mozog, aggódni kezdek, mintha a szívem állt volna meg. Amikor egyedül vagyok, el szoktam felejteni, hogy nem vagyok egyedül, velem van a munkahelyemen, a boltban, a templomban, az ágyban. Beszélék hozzá, nem válaszol, de érzem, hogy hallja, végigsimít a bordámon, faltól falig úszik a medencében, táncol a víz alatt. Ilyenkor megnyugszom, hogy jól van, hogy él, hogy bennem él.

Nézem, ahogy gömbölyödik, sosem láttam szebbet, hogyan lehetséges ez, egy ember növekszik egy másik emberben. Elképzelem, hogy terhes vagyok, hogy gömbölyödik a hasam, viszolygást érzek, férfi vagyok, a testem zárt, néha kiad ezt-azt, de befelé nincsen út. Így maradok kívül, nézem őket, egyiket a másikban, és rájövök, hogy belül is vagyok, magába fogadott, ott növekszem benne, velem együtt. Mi az én helyem itt, kívül vagyok és belül, távol és közel, letelepedve otthon és bolyongva a világban, reggel kimegyek az ajtón, eltávolodom, napközben eszembe jutnak, mi lehet velük, hordozom őket a gondolataimban, velük vagyok akkor is, amikor egyedül vagyok. Hazamegyek és átölelem őket, ilyenkor ház a testem, köréjük épül, erős fal vagyok, hőszigetelt ablak, vízhatlan háztető. ◆



SZÖVEG –
BALKUNÉ SZÜCS EMESE tanácsadó szakpszichológus

A BÁNTALMAZÁS FŐHŐSE

Mit tehetünk a kortárs zaklatás ellen?

„Vajon ki a főszereplője egy gyerekek közötti bántalmazás történetnek?” Így kezdem a serdülőkkel folytatott beszélgetést, vagy a pedagógusok, illetve szülők számára tartott előadást a kortársak közötti zaklatás témájában. Többnyire az áldozatot nevezik meg, páran az agresszorra tippelnek. Senki sem gyanakszik a szemlélődőkre, pedig a sztori igazán lényeges részesei éppen ők. Rajtuk áll vagy bukik, mi fog történni a bántalmazást követően.



Kép: Gettyimages Hungary

◆ BÁNTALMAZÁS VAGY KONFLIKTUS

Gyakran összetévesztjük a mindennapos nézeteltérést vagy konfliktust a bántalmazással, mivel első ránézésre hasonló helyzeteket láthatunk. Így olykor beavatkozunk, amikor szükségtelen, míg súlyos helyzeteket hagyunk segítség nélkül. Például két fiú hangosan kiabál egymással, szidalmak hangzanak el, esetleg tettlegességre is sor kerül. Vajon ez most melyik eset? Bármelyik lehet. Mi akkor a zaklatás lényege? Három fontos tényező dönti el, miként kell értelmeznünk az eseményeket. A bántalmazás egyenlőtlen erőviszonyok között zajlik, legyen az fizikai, szellemi vagy társas előny valamelyik fél javára. Rendszeresen történik, és célja a fájdalom, megalázás okozása.

POFOZKODÁS VAGY PLETYKÁLKODÁS

Nemi különbséget is felfedezhetünk a szándékos bántás módzataiban. A fiúk inkább élnek vissza testi erőfölényükkel, vagy szégyenítik meg nyíltan a másikat. Ezzel szemben a lányok jobban kedvelik az alattomos támadást, mint a pletykaterjesztést, a másik jó hírének sárba tiprása, rágalmazás. Szintén hatékony eszköz lehet a kirekesztés a közösségből, amelynek célja a társas hatalomgyakorlás.

KIBŐL LESZ ÁLDOZAT?

Nehéz elhinni, de áldozattá bárki válhat, hiszen nem vagyunk képesek mindig, minden körülmények között optimálisan reagálni egy társas helyzetre. Megesik velünk is, hogy szomorúak vagyunk, szorongunk vagy kibillenünk az egyensúlyunkból egy nehezebb életszakaszban, ezáltal kiszolgáltatottá válunk. Ugyanakkor nagyobb esélye van erre azoknak a gyerekeknek, akik fizikailag, intellektuálisan vagy társas készségeikben alulmaradnak kortársaikhoz mérten. Nem segít a szemmel látható másság sem. A bántalmazott lét elengedhetetlen tartozéka a nem megfelelő megküzdési képesség. Aki nem tud határozottan kiállni magáért, szembeszállni a hatalom gyakorlójával, vagy a csoporton belül gyenge láncszemnek bizonyul, az felkelti az indulatoktól duzzadó agresszor vadászósztonét.

MILYEN A BÁNTALMAZÓ SZEMÉLYISÉGE?

Amikor az agresszorra gondolunk, általában egy nagydarab, kigyúrt alak jelenik meg lelki szemeink előtt, aki gonoszul mered vékonydongájú, valamely látható megkülönböztető jeggyel megáldott prédájára. Ez a filmjelenetekből ismerős kép annyira nem gyakori, sokkal jellemzőbb, hogy hétköznapi megjelentésű gyerekeket

vagy serdülőket találunk ilyen helyzetben. Bántalmazóvá inkább belső temperamentum, illetve személyiségbeli sajátosságok tesznek valakit. Az agresszor érzelmileg éretlen, gyenge önkontroll funkciókkal rendelkezik. Előfordul, hogy képtelen együtt érezni áldozatával, ezért nem veszi figyelembe annak segélykérő jelzéseit. Pszichiátriai zavarok is állhatnak a háttérben, és nemritkán őt magát is bántalmazták korábban, akár családon belüli erőszak áldozata is lehet.

A KÖZÖNSÉG

Legtöbbször ezt a lényegtelennek tűnő szerepkört ismerjük, mégsem gondoljuk, mekkora jelentőséggel bír a bántalmazó helyzet kimenetelére nézve. A megfigyelők biztosítják ugyanis a nyilvánosságot. A bántalmazás lényege a kontroll gyakorlása mások felett, és a hatalom fitogtatása. Ha nincs közönség, nincs előadás sem. Talán semlegesek szeretnénk maradni, mert nem akarunk belekeveredni egy veszekedésbe, miközben a passzív magatartást a legtöbbször beleegyezésnek tekintik. Esetleg attól tartunk, ha magunkra haragítjuk az agresszort, legközelebb mi következünk. Gyakran egyszerűen nem tudjuk, mit tehetnénk. Ha mi nem, honnan tudná egy gyerek?

MIT JELENT AZ ASSZERTÍV SZEMBESZÁLLÁS?

A bántalmazó helyzetre erőszakosan visszavághatunk, ami tetézni fogja az indulatokat. Meghunyászkodva elkulloghatunk vagy alárendelődhetünk a hatalom gyakorlójának, fenntartva a mindenki számára káros situációt. Végül megpróbálhatunk megküzdni, és szembeszállni az agresszossal. Ha a gyermeknek fizikai erőfölénnyel van dolga, nem szégyen másokkal véd- és dacsövetséget alakítva közösen kiállni egymásért. Megfigyelőként hívhat segítséget, keresheti felnőtt vagy idősebb gyerek pártfogását. Fontos elmagyarázni számára: ez nem árulkodás!

A szóbeli bántalmazást nyugodt, magabiztos fellépéssel háríthatja el. Maradjon a tartása egyenes, nézzen nyíltan a bántalmazó szemébe, és ha van hozzá elég lélekjelenléte, még mosolyoghat is. Érdekes elsajátítani néhány használható szófordulatot, mondatot, amit otthon begyakorolhat a szülővel: „Nem számít a véleményed, hiába próbálsz bosszantani.” „Lényegtelen, mit beszélsz, nem ezen múlik a jókedvem.” „Semmi olyat nem mondhat, amivel megbánthatnál.”

A bántalmazás nem két ember személyes ügye, hanem közügy, amelyben mindenkinek vállalnia kell a felelősséget. Érdekes erre tanítanunk gyermekeinket. ◆



EGYRE NÉPSZERŰBB A KÉTKERESŐS CSALÁDMODELL

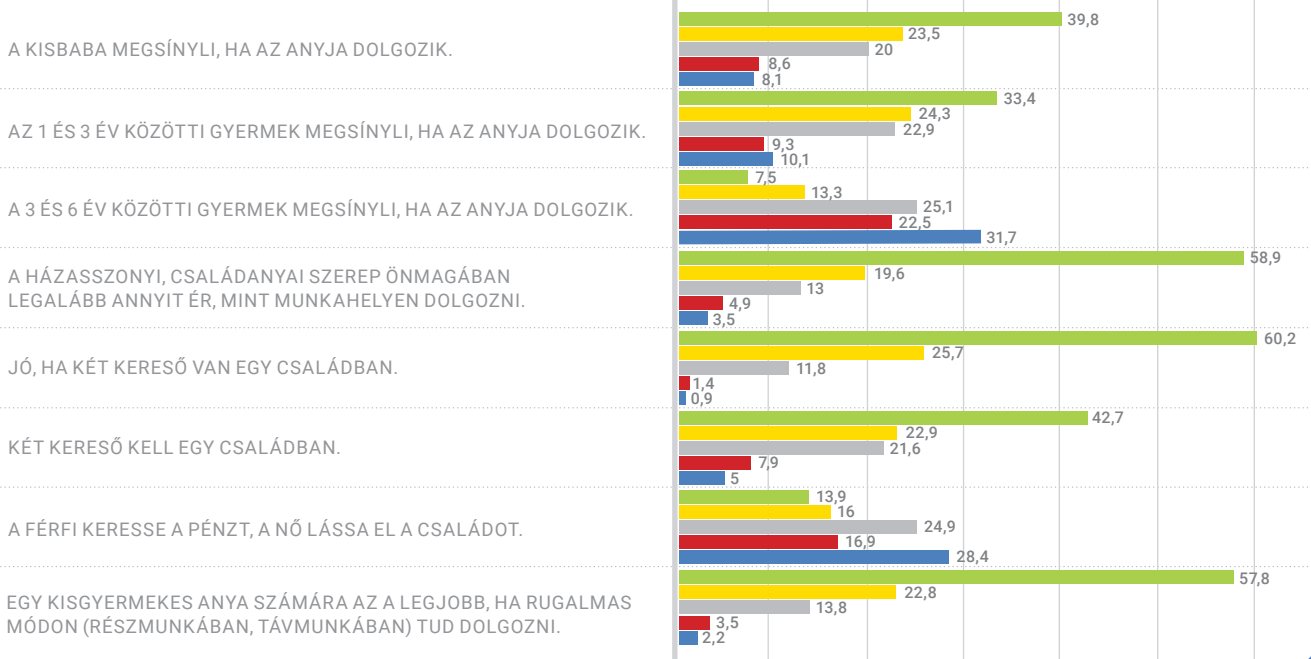
Minden kornak megvan a maga hagyományokon alapuló vagy tudományosan megalapozott, emberi történetekkel alátámasztott vagy értékrendek szerint mérlegelt elképzelése a férfi és női szerepekről. Így arról is, kinek a feladata a családban a kenyérkereset és kié a láthatatlan munka, a gyermeknevelés. Mit gondolunk ma Magyarországon erről? „A gyermekvállalás motivációi” elnevezésű kutatás, amelyet a Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért végzett, egyebek között erre a kérdésre kereste a választ.

- ◆ A 2800 válaszadó többsége 26–40 év közötti, kisgyermekes vagy várandós nő volt. A válaszadók felének egy gyermeke volt (beleértve a magzatot is), közel harmadának két gyermeke, 12% nagycsaládos és 10% gyermektelen.
A megkérdezettek többsége (86%) szerint jó, ha van két kereső a családban, ugyanakkor a válaszadók kétharmada (67%) szerint mindenképpen kell két keresőnek lennie. A férfiak inkább gondolják úgy, hogy az ő dolguk a pénzkereset, míg a nőknek csak egyharmada értett ezzel egyet. Bár minden korcsoportban magas a bizonytalanok aránya ebben a kérdésben, a legfiatalabbak (18–25 év közöttiek) álláspontja a legkevésbé határozott, míg a 30–40 év közötti korosztálynak közel a fele nem ért egyet a férfi és női szerepek ilyen felosztásával. Az iskolai végzettség növekedésével is nő az egyet nem értők aránya.
A nagycsaládosok támogatják a legkevésbé, hogy mindenképpen két kereső legyen, bár a szükségességét elismerik (kétharmaduk szerint jó, ha két kereső van). A hagyományos szerepfelosztást – a férfi keresse a pénzt, és a nő gondoskodjon a családról – szintén a nagycsaládosok támogatják a leginkább, ami jól tükrözi a különböző családok eltérő élethelyzetéből fakadó különféle szükségleteket.

Jövedelemszint szerint érdekes ellentmondást figyelhetünk meg az eredményekben: a magasabb jövedelműek kevésbé érzik szükségesnek, hogy két kereső legyen a családban, ugyanakkor kevésbé támogatják azt a nézetet is, hogy a nő feladata a család ellátása, a férfié pedig a pénzkereset.
A család és munka összeegyeztetése témakörében a válaszadók döntő többsége (81%) egyetértett azzal, hogy egy kisgyermekes anya számára az a legjobb, ha rugalmas módon (részmunkaidőben, távmunkában) tud dolgozni. Mivel a rugalmas munkavállalási formák éppen azt teszik lehetővé, hogy a nőknek a munkahelyük mellett legyen módjuk és idejük a családjukról is gondoskodni, feltételezhető, hogy a válaszadók számára mind az otthonon kívül végzett munka – akár a pénzkereset vagy a kimozdulás, akár a hivatás az oka –, mind a családjukról való gondoskodás egyformán fontos, és olyan lehetőségeket keresnek, ahol ezt a két tevékenységet egymás mellett tudják megvalósítani.
A válaszadók nagy többsége (78,5%) szerint a háziasszonyi, családayai szerep önmagában legalább annyit ér, mint munkahelyen dolgozni, jelentős eltérés ebben a kérdésben a jövedelemszintek és



MENNYIRE ÉRT EGYET A KÖVETKEZŐ ÁLLÍTÁSOKKAL?



■ teljes mértékben egyetért
 ■ egyetért
 ■ egyet is ért meg nem is
 ■ nem ért egyet
 ■ egyáltalán nem ért egyet

a településtípusok alapján mutatkozott csak. Minél magasabb a család jövedelme, illetve minél nagyobb lélekszámú településen laknak, annál kevesebbre értékelik a családanyai szerepet. Azonban még így is a legmagasabb jövedelemszintű csoportba tartozók és a nagyvárosokban vagy a fővárosban élők körülbelül fele tartja ugyanolyan értékesnek a családanyai szerepet. Ez arra utal, hogy ebben a kérdésben jelentős egyetértés van az egész társadalomban.

A felmérésben arról is kérdezték a válaszadókat, hogy szerintük a különböző korú gyermekek hogyan viselik az anya munkába állását. A megkérdezettek kétharmada szerint a kisbaba megsínylik, ha édesanyjuk dolgozik, az 1-3 éves kisgyermekes esetében a válaszadók 58%-a gondolja ezt hasonlóan.

A 3 és 6 év közötti gyermekek esetében viszont már jelentősen csökken (20%-ra) a munkába állást ellenző aránya. A nők, a fiatalabbak és a magasabb iskolai

végzettségűek támogatják jobban a 3 év feletti gyermekkel rendelkező anyák munkavállalását.

A jövedelemszinteket is vizsgálva minél magasabb a család jövedelme, annál kevésbé gondolják, hogy a gyermekre ártalmas, ha az anya dolgozik. Lehetséges, hogy több külső segítséget vesznek igénybe ezek a családok, vagy a biztosabb anyagi helyzet miatt kisebb az a fajta munkahelyi teljesítménykényszer, amely a család számára már kedvezőtlen munkamennyiséget vagy időbeosztást jelenthet.

Az általános nézet tehát ma Magyarországon az, hogy jó, ha két kereső van a családban, ugyanakkor a családanyai szerep is legalább annyit ér, mint a kenyérkeresés. Az anyák a legkisebb gyermek 2-3 éves kora után állnának munkába – 40%-uk már 2 éves kor után, 40%-uk 3 éves kor után –, amiben a kisgyermekes anyáknak a rugalmas foglalkoztatás lenne a legnagyobb segítség – amint arra a Kopp Mária Intézet kutatása rámutatott. ♦

Fő támogató



Díjazzuk a családbarát médiát!

A Média a Csaláért-díj évek óta rangos elismerése azoknak az újságíróknak és szerkesztőknek, akik a nyomtatott, az elektronikus vagy online sajtóban következetesen kiállnak a családi élet értékei mellett. A díjat a Képmás szerkesztősége hívta életre 2007-ben, és a Média a Csaláért Alapítvány osztja ki.

2019-ben is szakmai zsűri választotta ki a Képmás magazinban havonta bemutatott 12 magyarországi jelöltet, illetve a 12 külföldi jelöltet.

2020 januárjában ünnepélyes díjátadó keretében adjuk át a Családbarát médiáért-díjat mindkét kategóriában, az ezekhez tartozó egy-egy millió forint pénzjutalommal együtt. Emellett különdíjakat is kiosztunk, **a közönségdíjra 2020. január 10-ig még szavazhatnak.**

Bővebb információ: www.mediaacsaladert.hu,
facebook.com/mediaacsaladert



SEGÍTSEN MEGTALÁLNI A HÓNAP JELÖLTJÉT!

Ajánljon olyan nyomtatott vagy elektronikus sajtóban megjelent, illetve rádióban, televízióban sugárzott anyagot, országos vagy határon túli médiából, amely a családot mint értéket jeleníti meg!

Javaslatát az info@mediaacsaladert.hu címre várjuk.

AZOK KÖZÖTT, AKIK
A KRITÉRIUMOKNAK MEGFELELŐ
JELÖLÉST (ÚJSÁGCIKKET,
RÁDIÓ- VAGY TÉVÉMŰSORT, ONLINE
TARTALMAT) KÜLDENEK NEKÜNK,
HAVONTA KISORSOLUNK EGY
AJÁNDÉKOT.

Támogatók



JANUÁRI JELÖLT



Mohácsi Edit



Mohácsi Edit eredetileg közgazdász, újságírással csak az ezredforduló óta foglalkozik. Sokáig külsősként dolgozott a Magyar Rádióban, közben pedig írt és tévézett is. A rádiónál 2007 óta tevékenykedik teljes állásban, részt vesz a *Vendég a háznál*, illetve *A Hely* című riportműsor készítésében is.

MEG SEM SZÜLETNI

A magzat elvesztése komoly tabutéma, mélyen hallgatunk róla. Hogy a csöndet megtörje, **Mohácsi Edit** olyan anyukákkal beszélgetett, akik babájukat születés előtt veszítették el. A *Kossuth Rádió Vendég a háznál* című műsorának témával foglalkozó adása a *Média a Családért-díj* januári jelöltje lett.

♦ Egy gyerek elvesztése leírhatatlan tragédia, történjen az születés előtt vagy után. Az viszont hatalmas különbség, hogy míg utóbbiról szabad beszélni, és a szülők minden segítséget megkaphatnak, addig a magzatkori halálról nem feltétlenül szerez tudomást a környezet. Sokszor még a szűkebb családdal sem osztják meg fájdalmukat az anyukák. *„A perinatális gyászt nagyon elhallgatjuk. Az első három hónapban babonából nem beszélünk a kicsiről, mert tudjuk: akkor még elmehet. Utána pedig már nem lehet, hiszen már nincsen meg. Nehéz ilyenkor előállni azzal, hogy azt mondjuk: volt egy babánk, de nem beszéltünk róla, most viszont jó lenne, ha mások tekintettel lennének az elvesztésére”* – emeli ki a téma paradoxonát Edit. A helyzet különösen nehéz akkor, ha valahol nincs még gyerek, de a sokadik babát vesztik el: ilyenkor megesik, hogy a problémáról mit sem tudó rokonok nekiszégezik a pároknak a kérdést: mikor terveznek már gyereket? Ilyenkor a környezet fölszakíthat egy még be sem gyógyult sebet.

A műsorvezető úgy véli, eleve sokkal többen küzdenek perinatális gyással, mint gondolnánk. *„Ilyenkor a bánat elhallgatása nehezíti a gyászunkat, a fel nem dolgozott érzés pedig megbosszulja magát. Komoly probléma az is, hogy akármilyen állt az elvesztés hátterében,*

az anyukák gyakran magukat okolják, ami tovább nehezíti a feldolgozást” – mondja Edit. Különösen nagy a teher akkor, amikor az anyának a döntést magának kell meghoznia, mert csak úgy kerülheti el azt, hogy magzata szenvedjen. Egyik interjúalanya is ilyen helyzetbe került, iszonyatos fájdalmat élt át, amikor egyértelművé vált: babáját ritka fejlődési rendellenesség miatt nem tudnák megmenteni. Ilyenkor nem arról van szó, hogy lelkifurdalása van, nem arról, hogy rossz döntést hozott, hiszen ma is úgy gondolja: ez volt az egyetlen megoldás. De ettől még gyötri a gyász.

Az ilyen helyzet nemcsak az anyát, hanem az egész családot megterheli, beleértve a kistestvért váró nagyobbik gyereket is. Rettenetesen nehéz ilyenkor felállni, pláne akkor, ha a témáról beszélni sem lehet. *„Természetes, hogy ha a testünknek baja van, elmegyünk orvoshoz, viszont ha a lelkünk szenved, otthon maradunk. Egyelőre itt tartunk, viszont ez ellen küzdeni kell. Túl kell lépni azon a babonán is, hogy az első három hónapban nem mondunk el semmit, mert ezzel azt is akadályozzuk, hogy az esetleges gyászáról beszéljünk”* – mondja a műsorvezető. Hozzáteszi: a lélek gyógyítás nem könnyű, nem fájdalommentes, de elengedhetetlen ahhoz, hogy később egészséges életet éljünk. ♦



A külhoni Média a Családért-díj januári győztes jelöltje a **liget.ro** újságírója, **D. Balázs Ildikó**. Írásának címe: **Látássérült mindennapok**.





SZÖVEG –
UNGVÁRY ZSOLT

SOROZAT –
APASZEMMEL

KÁROS SZENVEDÉLYEK

Régi megfigyelés szerint csupa rendes ember hal meg: a gyászbeszédekből kirajzolódó kép ugyanis mindig becsületes, családszerető, jószívű alakokat mutat, és szinte sosem búcsúznak léha, gonosz, kártékony lelkektől. Az iskolai ballagásokon elhangzó beszédek többnyire szorgalmas diákokról, a szalagavatókon vetített videók összetartó, remek osztályokról és szerethető iskolákról szólnak, ahová öröm volt járni strébernek és léhűtőnek egyaránt. A nyugdíjba vonuló munkatársaknak rendezett kis céges ünnepeken pótolhatatlan, szakmáját értő és azt áldozatosan művelő kolléga készülhet jól megérdemelt pihenésére.

◆ Ugyanakkor kár lenne azt a következtetést levonni mindebből, hogy szükségszerűen hazugság a sok szép szólam, inkább csak igyekszünk mindenkiben megtalálni azt, amire büszke lehet. Nekem például seregnyi rossz tulajdonságom van (ezeket inkább nem fedném fel, csak ha már nagyon kifogyok a témákból), de – hangozzék bár hihetetlenül kérkedően – nincsenek káros szenvedélyeim. Legalábbis a közvélekedés szerint elsősorban annak nevezettek közül. Nem iszom alkoholt (a kivülről értetlenségével figyelem a „száraz hónap”-szerű kezdeményezésekkel birkózókat, amikor én száraz évtizedekre is könnyedén benevezek), nem dohányzom, nem élek kábítószerral (drogot még nem is láttam) és nem vagyok a szerencsejátékok rabja. Ez utóbbival volt egy kis flörtöm, iskoláskoromban totóztam (akkoriban ezt nem tiltották), és minden vasárnap este azzal ültem le a tévé elé, hogy ha nyerek, másnap már nem kell mennem suliba. (Ez nyilvánvalóan képtelenség volt, hiszen vonatkozott rám a tankötelezettség és a szüleim sem áltattak velem, hogy megúszhatnám. Nem is nyertem.) A cigarettát is kipróbáltam. Édesanyám dohányzott, de tőle sosem csentem, ellenben néhányszor, ha a haverok megkínáltak, rágyújtottam. A gimnáziumban a fiúvédecében folyt a bagózás, s mivel menőnek éreztem tőle magam, olykor bekapcsolódtam. A szervezetem viszont hevesen tiltakozott ellene, ezért édesapám egyik barátjának példáján felbuzdulva – aki a szesztől való tartózkodását fogadta meg addig, míg idegen megszálló csapatok vannak

az országban – a nyolcvanas évek közepén úgy döntöttem, nem veszek a számba cigit, míg ki nem mennek az oroszok. Attól kezdve a kínálásokat ezzel az ürüggyel hátrítottam, ami legalább olyan vagánynak tűnt, mintha rágyújtanék. (Talán még veszélyesebb is volt.) Mit ad Isten, 1991-ben a hazánkban ideiglenesen állomásozó szovjet csapatok eltávoztak, így becsületből az egyetemen rá kellett gyújtanom. Néhányszor megtörtént, de aztán könnyedén lemondtam róla; az elmúlt 26 évben hozzá sem nyúltam. Egyébként valamennyi elszívott cigaretta együtt sem adná ki egy masszív dohányos 2-3 napos adagját, az általam elfogyasztott összes szesztől pedig egy derék alkoholista be sem rúgna. Ez azonban nem a mértékletességem és önfegyelmem bizonyítéka, egyszerűen nem szeretem az alkohol ízét. Ha a földimogyorótól be lehetne rúgni, bizony gyakran fetrengtem volna már árokszéleken öntudatlanul.

Egy másik szenvedélyem pedig egészen messzi múltra tekint vissza: jószerivel kakaón nőttem fel. Felkeléskor és lefekvés előtt fél liter; esetenként napközben is benyomtam egy adagot. Sokáig apám ágyba hozta reggelenként, sztem meggyőződése, hogy ettől nőttem nagyra, bő húsz centivel túlnőve a szüleimet; más magyarázatot ugyanis eddig nem találtam rá. Alig vártam, hogy a gyerekeimet is megörvendeztethessem vele, de egyikük sem rajong a kakaóért. Remélem, ebből logikusan nem az fog következni, hogy más szenvedélyeket keresnek maguknak. ◆



SZÖVEG –
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –
KÖZVILÁGÍTÁS

OKOS-FOGADALOM

Én soha nem fogadok meg semmit újevkor. Ez nyilvánvalóan azért is van, mert a január a maga 31 napjával, munkaszünet-nélküliségével és éves elszámoló csekkjeivel olyan fenyegető szürkeséggel szűrődik be a karácsonyi ragyogásba, hogy nem merek ígéretet. De idén másként alakul. Elhatároztam, hogy smart-böjtbe kezdek. Ezt ajánlom a kedves Olvasónak is – tudva, hogy a siker kétes, de a szándék a fő.

◆ Szükség van erre, mert lássuk be, csúnyán elhíztunk technológiailag. Naponta 10 órában esszük a képernyőn az információt, párunkhoz, gyermeinkhez, barátainkhoz hasonlóan. Már nem tudunk elindulni az okostelefonunk nélkül – ha mégis, akkor olyan érzésünk van, mintha életveszélyben lennénk. Vastag zsírréteg nőtt a tudatunkon fölösleges vagy bántó információkból, amelyekről se bölcsebbek, se boldogabbak nem lettünk.

A tech-diéta 9+1 pontja:

1. Küld(et)és: Mindig legyen célunk a készülékek megérintésével, a tartalmak elkészítésével és megosztásával. Mielőtt a gombot nyomnánk, mondjuk ki, akár csak magunknak, miért is tesszük.
 2. Kikapcsol(ód)ás: Minden héten 1 óra, minden hónapban 1 nap, minden félévben 1 hét legyen szabad a digitális médiától.
 3. Helyi(es)ség: A digitális eszközöknek legyen otthon kijelölt helyük. Ne mindig a zsebünkben, párnánk alatt zizegjenek, lássuk meg, családjunkban kik a legaktívabb használók. Talán nem is mindig a gyermeink.
 4. Megosztás: Adjuk meg legközelebbi szeretteinknek belépési jelszavainkat (amelyek, persze, hiperbiztonságosak). Ezzel elérjük, hogy semmit nem csinálunk, írunk, vásárolunk anélkül, hogy egy gondos, szeretős szem ne láthatná akcióinkat.
 5. Kép(i)esség: Ne fotózzuk le, amit látni is elég, és ne mentsük el, amire emlékezni is tudunk. A készülékeink konnektáltak, minden, ami rajtuk megjelenik, könnyen, akarattunk ellenére is kiszabadulhat.
 6. Figyelem: Attól, hogy gyors, még nem kell, hogy igénytelen legyen. Az okoskészülékekbe gépelve se bocsássuk meg magunknak az elütést, a vesszőhiányt. A nyelvi gazdaságosság is lehet művelt – gondoljunk az epigramma műfajára, a velős mondatok erejére.
 7. Sokktalanul: Attól, hogy a családtagunk nem veszi fel a telefont, ne pánikoljunk be. Attól, hogy a gyerekünk nem olvassa rögtön a küldött üzenetet, még ne riadozzunk. Az élet sokkal kifürkészhetlenebb, mint azt a digitális eszközök ígérik.
 8. Mindentudó: Ha nem jut eszükbe valami egyből – egy vers címe, egy történelmi dátum, egy adat, ne guglizunk azonnal. Adjunk időt az agynak, hogy megmutterassa, mire képes.
 9. Idő(tlen): Attól, hogy 2 másodperc alatt betöltődik egy oldal, a digitális világ még 10 órát vesz el naponta az életünkben. Legyen olyan tevékenységünk, amely egyáltalán nem kötődik digitáliához; mint amilyen a közös zenélés, a sportolás, a személyes beszélgetés és az ima.
- +1. Önöknek mi volna az? ◆